

ASTUCE 2


SOIN & HYGIÈNE



RECETTE DÉODORANT COMPLET

✓ BUT

Faire des économies et utiliser un produit cosmétique sain (sans aluminium, parabène, etc.) pour éviter le développement de bactéries donc d'odeurs sous les aisselles.

 **Info** : Ce n'est pas un déodorant anti transpirant ! Transpirer fait partie du processus physiologique normal et qui donc est sain et bénéfique pour l'organisme.

L'huile de coco est antibactérienne, le bicarbonate neutralise les odeurs, l'argile absorbe l'humidité et fécule structure le tout.

Un pot de 100g peut tenir un mois voire plus selon la quantité utilisée à chaque fois.

✓ MATÉRIELS REQUIS

- Pot en verre 100g
- Fouet
- Casserole
- Coupelle en inox ou céramique
- Balance

✓ INGRÉDIENTS

- 50g Huile végétale de coco (non désodorisée)
- 15g Bicarbonate de soude (technique, pas de cuisine)
- 10g Argile blanche ou verte surfine
- 15g fécule de maïs ou pomme de terre (optionnelle, elle permet d'épaissir et éviter l'effet gras)
- 5-8 gouttes d'huile essentielle de Palmarosa (selon vos préférences)

Si vous n'avez pas d'argile à la maison, vous pouvez simplement rajouter 5g de bicarbonate et 5g de fécule de maïs à la recette.

✓ MODE OPÉRATOIRE

Au bain-marie, rendre liquide l'huile végétale de coco. (Selon la température ambiante, elle peut être solide ou liquide. Sa température de fusion étant entre 20 et 30°C.)

Ajoutez petit à petit le bicarbonate de soude ainsi que l'argile.
Une fois le tout homogène, ajoutez la fécule à votre mélange.
Bien mélanger l'ensemble à l'aide d'un fouet afin d'éliminer les grumeaux. Le tout doit avoir une belle consistance de crème un peu épaisse et homogène.

Enlevez votre bol ou coupelle du bain-marie.

L'huile essentielle pouvant perdre un peu de son efficacité au contact d'une matière trop chaude, il est préférable (mais pas obligatoire) de laisser le tout tiédir 3-4 minutes.

Ajoutez ensuite vos gouttes d'huile essentielle.

Versez le mélange tiède dans le flacon.

S'il fait chaud dans la pièce de stockage et que vous souhaitez que le déodorant soit solide, placez-le au réfrigérateur quelques instants, le temps que le mélange durcisse un peu.

✓ MODE D'UTILISATION

Il vous suffit d'appliquer sous chaque aisselle un peu de cette pâte.

N'hésitez pas à chauffer le mélange avec vos doigts quelques instants si le tout est un peu trop dur.

✓ PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Réalisez le test allergique avec le mélange dans le creux du coude avant toute utilisation.

Utiliser uniquement sous les aisselles.

Évitez de l'utiliser et de l'appliquer sur une peau très sensible ou allergique.

✓ CONTRE-INDICATIONS

L'huile essentielle de Palmarosa est utérotonique. Elle favorise les accouchements. A éviter voire déconseiller pour la femme enceinte.



RECETTE DÉODORANT SIMPLE

✓ BUT

De même que pour la recette précédente, le but est de faire des économies et d'utiliser un produit cosmétique sain.

Nous vous proposons ici une version plus simple et rapide (au cas où vous n'auriez pas tous les ingrédients avec vous, en voyage, par exemple).

✓ MATÉRIELS REQUIS

- Petit récipient (par ex. : pot de confiture)

✓ INGRÉDIENTS

- Bicarbonate de soude
- Huile végétale de coco
- Huile essentielle de Palmarosa

✓ MODE OPÉRATOIRE

Directement dans votre petit récipient, mélangez l'huile de coco (la rendre liquide en la chauffant seule si elle est trop dure) et le bicarbonate de soude.

Ici, pas besoin de peser, vous pouvez simplement remplir à l'œil, à savoir qu'il faudra juste un peu plus d'huile végétale de coco que de bicarbonate de soude.

Une fois que le mélange est homogène, ajoutez les gouttes d'huile essentielle de Palmarosa.

Placez votre récipient quelques instants au frigo, le temps que le mélange durcisse un peu.

✓ MODE D'UTILISATION

Il vous suffit d'appliquer sous chaque aisselle un peu de cette pâte.

N'hésitez pas à chauffer le mélange avec vos doigts quelques instants si le tout est un peu trop dur.

✓ PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Réalisez le test allergique avec le mélange dans le creux du coude avant toute utilisation.

Utiliser uniquement sous les aisselles.

Évitez de l'utiliser et de l'appliquer sur une peau très sensible ou allergique.

✓ CONTRE-INDICATIONS

L'huile essentielle de Palmarosa est utérotonique. Elle favorise les accouchements. A éviter voire déconseiller pour la femme enceinte.